Edisi Khusus Dies Natalis UGM ke-67 | Rabu, 14 Desember 2016

Kesehatan Mahasiswa & Problematika Kantin

Unduh di sini!
bulaksumurugm.com

//FOKUS:
Menyoroti Pelaksanaan Dies Natalis UGM ke-67: Dari UGM untuk Indonesia Sehat

//PARAMETER
Sudah Sehatkah Kantin Kita?

//APA KATA MEREKA:
Apakah Semangat Dies Natalis Terasa?

DARI KANDANG B21

Masa Penyesuaian

SKM Bulaksumur masuk periode anyar. Pengurusnya baru. Tiap-tiap orang punya kegiatan yang sebenarnya tidak anyar: melanjutkan proses belajar. Harapannya, ada peningkatan. Karena kalau begitu-begitu saja berarti menghentikan proses belajar. Waktu berlalu begitu saja, terbuang sia-sia.

Keinginan untuk lanjut belajar tentu muncul dari diri. Itu tak datang dari bujukan orang lain. Saran mungkin berdatangan. Tapi mengambil pilihan adalah urusan tiap-tiap orang.

Roda kepengurusan anyar ini memang masih suka selip. Kadang ia terpeleset. Suatu kali juga tersendat, tak bisa berputar. Namun dibenahi pelan-pelan, saling mempertebal kesabaran. Sebab pembelajarannya tak hanya tentang ketangkasan tangan, tapi juga ritme hati.

Penyesuaian perlu, ketika ada aktivitas baru. Prosesnya berbeda-beda. Ada yang cepat, juga ada yang lambat. Itu tak jadi soal. Asal terus ada keinginan.

Masa penyesuaian sejatinya tak hanya di awal. Sepanjang pejalan perlu disesuaikan. Jalan apapun yang dihadapi. Tak terlena pada jalan lurus yang menyebabkan kantuk. Tak berkecil hati pula saat berhadapan dengan jalan berliku. Karena titik pentingnya adalah kemauan adaptasi. Tidak menyangkal kritik yang berdatangan.

UGM juga sedang ultah. Ia ingin Indonesia sehat. Entah sehat dari apa. Akhirnya hanya bisa berharap semoga yang direncanakan tercapai. Moga-moga penggagasnya juga jadi sehat.

Pengerjaan edisi ini masih terus berjalan saat UAS sudah mulai. Syukur itu tak menghambat. Masih ada sisa waktu luang untuk berkarya di tengah himpitan kejenuhan akademik yang semakin serampangan. Manipulasi aturan perkuliahan, yang semakin menggilas waktu luang, memang menjengkelkan. Namun itu coba dikompromikan. Karena pilihan tetaplah pilihan.

Penjaga Kandang

Ilus: Putri/ Bul
Editing: Alfi/ Bul

TAJUK

Foto: Devi/ Bul

Selamat Ulang Tahun UGM: Sebuah Otokritik

Selamat ulang tahun UGM! Bagaimana keadaanmu saat ini? Di ulang tahun yang ke-67 tahun ini, doa terindah selalu terucap semoga dirimu semakin baik, dari segi rektoratnya, mahasiswanya, dan juga tenaga pendidiknya. Kami dengar, tahun ini giliran *cluster* medika yang menjadi penyelenggara dan fokus bahasan utama. Bagus sebenarnya, bagaimanapun juga semua manusia butuh kondisi badan dan mental yang *fit* untuk menjalankan aktifitas. Namun seperti yang kita tahu, kondisi kesehatan kita juga dipengaruhi dan harus didukung oleh faktor dari luar.

Kesehatan itu tergantung bagaimana kita menjaganya bukan? Kita harus bisa menjaga konsistensi kesehatan lewat apa yang kita makan. Makanan sangat penting dan punya andil langsung pada kondisi kita. Bicara tentang makanan, teman-teman terkadang terlihat prihatin. Kasihan, karena tidak semua makanan yang tersedia di sumber makanan (baca: kantin), dan bahkan kantin itu sendiri, dalam keadaan higienis. Seharusnya ada skema khusus dari rektorat yang mengatur tentang pengelolaan dan pengawasan kantin. Bukan hanya ketika saat dies bertema kesehatan saja kita memperhatikan sumber makanan kita. Tidak hanya dengan memberikan infrastruktur kantin baru, seharusnya monitoring berkala dan menyeluruh juga tersedia.

Sebelum pengawasan, perencanaan yang matang juga harus dilakukan. Sudah dengar keluhan panitia perayaan dies kali ini? kami dengar dari teman-teman bahwa setidaknya dua tahun ini panitia agak mengeluhkan waktu persiapan yang mepet. Agak kasihan sebenarnya, ketika mereka sebenarnya mau merayakan ulang tahunmu dengan meriah, tapi persiapannya mepet. Padahal mereka juga diamanahi dengan standar ekspektasi tersendiri. Ada baiknya UGM juga memberikan waktu yang cukup untuk menyiapkan segala sesuatu, dengan cara merencanakan dan membentuk kepanitiaan lebih dini, bahkan jauh-jauh hari. Dengan begitu harapannya ulang tahun ini makin didengar dan dirasakan kemeriahannya. Coba sekarang dilihat, seberapa besar kesan yang timbul dari tiap ulang tahun UGM pada mahasiswanya? Lagipula, mengenai tema-tema ulang tahun yang lalu, apa buktinya kita sudah melakukan bakti ke negeri lewat tema itu setelah rangkaian dies usai?

Selamat tambah berbakti UGM!

Tim Redaksi

Penerbit: SKM UGM Bulaksumur **Pelindung:** Prof Ir Dwikorita Karnawati MscW PhD, Dr Drs Senawi MP **Pembina:** Dr Phil Ana Nadhya Abrar MES **Pemimpin Umum:** Dandy Idwal Muad **Sekretaris Umum:** Floriberta Novia Dinda **Pemimpin Redaksi:** Hafidz WM **Sekretaris Redaksi:** Aninda NH **Editor**: Rosyita A, Elvan ABS **Redaktur Pelaksana**: Adila SK, Alifaturrohmah, Ayu A, F Yeni ES, F Virgin A, Fiahsani T, Gadis IP, Indah F R, Nala M, N Meika TW, Riski A, Rovadita A, Willy A **Reporter**: Aify ZK, Anggun DPU, Arina N, Ayu A, Bening AAW, Hadafi FR, Hasbuna DS, Ilham RFS, Keval DH, Khrisna AW, Ledy KS, Lilin E, M Seftian, Rahma A, Risa FK, Rosyda A, Tuhrotul F, Ulfah H, Vera P, Yusril IA, Zakaria S **Kepala Litbang**: Hanum Nareswari **Sekretaris Litbang**: Mutia F **Staf Litbang**: Andi S, M Ghani Y, Utami A, Kartika N, Rohmah A, Shifa AA, M Budi U, Devina PK, Fanggi MFNA, Irfan A, Lailatul M, M Rakha R, Putri A, Widi RW **Manager Bisnis dan Pemasaran**: Sanela Anles F **Sekretaris Bisnis dan Pemasaran**: Maya PS **Staf Bisnis dan Pemasaran**: Doni Suprapto, Herning M, Ahmad MT, Rahardian GP, Elvani AY, Romy D, Derly SN, Rojiyah LG, Anas AH, Nugroho QT, Pambudiaji TU, Ridwan AN, Kevin RSP **Kepala Produksi**: Devi Aprillia **Sekretaris Produksi**: Hilda Rahmasari **Koorsubdiv Fotografer**: Arif Wahyu W **Anggota**: Anggia Rivani, Fadhilaturrohmi, Desy DR, Hasti DO, Yahya FI, Delta MBS, M Alzaki T **Koorsubdiv Layouter**: Rafdian R **Anggota**: Rifqi A, Faisal A, M Anshori, A Syahrial S, Alfi KP, Rheza AW **Koorsubdiv Ilustrator**: Neraca Cinta IMD **Anggota:** Dewinta AS, F Sina M, NS Ika P, Vidya MM, Windah DN **Koorsubdiv Web Designer**: Johan FJR **Anggota**: M Rodinal KK, Fauzan Afif, Muadz AP, N Fachrul R

Magang: Dimas P, Surya A, Naya A, Akyunia L, Fatimatuzzahra, Nada CA, Rita KS, Anisa SDA, M. Zahri F, Siska NA, Rashifah DK, Nindy O, Isnaini FR, I Putu FAP, Dwi H, Namira P, Teresa WW, Ihsan NR, Trishna DW, Dyah AP, Agnes VA, Aulia H, Maria DH, Rizki A, Timotia IS, Choirunnisa, Vina RLM, Amalia R, Larasati PN, Meri IS, Raficha FI, Sabiq N, Imaddudin F, Hana SA, Sesty AP, Hayuningtyas JU, Annisa NH, Wiwit A, Siti AM, AS Pandu BK, Nindy A, RN Pangeran, Revano S, M Adika F, Fajar SD, Mala NS, Sunu MB, Diky AP, S Handayani L, Annisa KN, M Ardi NA, Alfinurin I, M Bagas AH, Rofi M, Kristania D, Aida HL, Panji BR, Dwi MA, Erlina C, Ahmad RF, Masayu Y, Miftahun F, Nailla H, Andriawan P, Theodofilius BH, Mauliyawan PS

Alamat Redaksi, Iklan dan Promosi: Perum Dosen Bulaksumur B21 Yogyakarta 55281|Telp: 081215022959|E-mail: info@bulaksumurugm.com|Homepage: bulaksumurugm.com.|Facebook: SKM UGM Bulaksumur|Twitter: @skmugmbul|Instagram: @skmugmbul

Permasalahan Kesehatan Bukan Hal Sepele:
Urgensi Tema "Kesehatan" dalam Rangkaian Acara Dies Natalis UGM Ke-67

Kesehatan menjadi salah satu perhatian penting dan dambaan setiap individu. Dengan demikian, kesehatan patut dijadikan salah satu permasalahan utama yang harus dihadapi setiap bangsa di dunia tak terkecuali Indonesia.

Munculnya kasus-kasus wabah penyakit yang mulai menyerang dan menjadi "viral" di jajaran asosiasi internasional menjadi momok yang mengancam kesehatan suatu bangsa. Salah satunya adalah munculnya virus zika yang merebak di dunia internasional. Indonesia sendiri menjadi salah satu negara yang memberikan perhatian khusus terhadap ancaman virus zika bagi kesehatan warga negaranya.

Beberapa permasalahan serta isu-isu yang muncul di Indonesia belakangan tahun ini menjadi bukti betapa kesehatan merupakan salah satu faktor yang harus segera dientaskan. Munculnya kasus-kasus malpraktik, penipuan serta pemalsuan obat-obatan dan vaksin adalah salah satu di antara rentetan daftar permasalahan tentang kesehatan yang sangat meresahkan warga negara. Selain itu, peran serta pemerintah dalam menjalankan sinergi program-program kesehatan dirasa kurang terekspos secara nyata dampak positifnya. Padahal tiap warga negara, khususnya yang kurang mampu, perlu merasakannya. Mengapa demikian? Hal ini juga bisa kita lihat dari kasus-kasus kematian yang melibatkan warga yang berada di bawah garis kemiskinan akibat keterlambatan penanganan kesehatan. Tentu ini diakibatkan oleh adanya ketimpangan pelayanan kesehatan yang masih terjadi di Indonesia. Status sosial yang seharusnya diabaikan oleh lembaga kesehatan, justru menjadi faktor terjadinya isu-isu yang mengesampingkan pelayanan kesehatan, yang seharusnya didapatkan oleh semua warga negara tanpa terkecuali.

Saat ini, bukan hanya isu pelayanan kesehatan yang perlu menjadi perhatian khusus. Penanganan serta pemberian jaminan kesehatan bagi setiap individu, seperti vaksinisasi atau imunisasi bagi balita pun masih kurang. Permasalahan vaksinisasi ini tak hanya terhenti di sini saja, melainkan juga kurangnya pelayanan imunisasi yang diberikan pemerintah. Hal tersebut mengakibatkan munculnya oknum-oknum yang tak bertanggung jawab terhadap pemalsuan vaksin yang mengancam kesehatan balita. Lalu siapa yang patut untuk dipersalahkan atas semua ini? Pemerintahkah? Atau bahkan lembaga-lembaga lain yang terkait? Memang realitas lapangan cukup membuktikan bahwa pemerintah hanya bermodalkan program tanpa adanya pengawasan. Bukannya program yang terorganisir secara matang dari akar hingga ujungnya. Lalu bagaimana dengan lembaga terkait? Lembaga terkait yang melibatkan setiap lembaga pelayanan kesehatan serta lembaga pendidikan yang seharusnya menjadi pengawas serta promotor kesehatan masyarakat pun patut mendapat kritik dalam hal ini. Universitas sebagai lembaga pendidikan yang dituntut untuk mengembangkan berbagai inovasi kesehatan serta inovasi melalui obat serta vaksin juga cenderung masih minim. Di sisi lain, rendahnya sosialisasi tentang kesehatan bagi masyarakat juga masih sebatas ulasan di atas poster yang bahkan hanya segelintir orang saja membacanya di sekitar universitas, rumah sakit, dll.

Universitas Gadjah Mada (UGM) pun menjadi salah satu promoter kesehatan dengan cara merepresentasikan kesehatan sebagai tema utama acara Dies Natalis UGM ke-67 pada tahun 2016 ini. Latar belakang permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh tanah air saat ini menjadikan tema "kesehatan" ini patut dicanangkan sebagai tanda kepedulian UGM terhadap kesehatan masyarakat. Rangkaian acara yang dibuat sedemikian rupa pun dirancang untuk dapat menjadi cerminan kepedulian UGM terhadap isu-isu kesehatan. Adapun acara senam, *flash mob* cuci tangan, acara seminar-seminar yang berkaitan dengan kesehatan, serta acara puncak, yaitu nitilaku sebagai salah satu bentuk dukungan terhadap pentingnya kesehatan bagi setiap individu. Namun, setiap pernyataan akan selalu muncul di mana di situ ada permasalahan. Ya, dan kali ini muncul pertanyaan: apakah kepedulian UGM terhadap isu kesehatan akan terimplementasi secara nyata? Mungkin satu ataupun dua paragraf tidak akan cukup untuk menjawab pertanyaan tersebut. Pada akhirnya akan kita lihat sendiri bagaimana kontribusi UGM dalam bersinergi bersama pemerintah mengentaskan permasalahan serta isu-isu kesehatan.

Nama: Fanggi Mafaza FNA
Jurusan: Manajemen dan Kebijakan Publik
Angkatan: 2015
Editor: Mutia Fauzia

"Menyoroti Pelaksanaan Dies Natalis UGM Dari UGM untuk Indonesia Sehat"

Oleh: Hadafi Farisa, Aninda Nur H, Anggun Dina/ Willy

Setiap tanggal 19 Desember Universitas Gadjah Mada (UGM) merayakan hari jadinya dengan mengadakan berbagai rangkaian kegiatan acara yang tentunya berbeda setiap tahun. Sistem kepanitiaan pun bergilir setiap tahunnya dari berbagai *cluster* yang ada di UGM. Lantas, bagaimana dengan kegiatan tahun ini?

Pada pelaksanaan Dies Natalis UGM ke-67 ini, kepanitiaan yang mengurusi segala rangkaian acara diserahkan kepada *cluster* medika setelah sebelumnya dipegang oleh *cluster* agro. Anggota *cluster* medika ini melingkupi Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, dan Fakultas Farmasi. Berbeda ketika angka dies natalis berada di lipatan kelima, penyelenggaraan dies dipegang oleh kantor pusat rektorat, bukan *cluster* seperti biasanya.

Kepanitiaan tahun ini

Ketua pelaksana Dies Natalis ke-67 UGM, Prof dr Budi Mulyono Sp PK (K) MM menjelaskan bahwa dies kali ini hanya memiliki waktu yang singkat untuk mempersiapkan segala kebutuhan dan konsep rangkaian acara. "Surat keputusan kepanitiaan baru keluar pada tanggal 16 September, untuk skala acara yang besar ini tergolong mepet. Tapi karena ini semacam amanah yang harus dijalankan maka saya harus jalankan bersama teman-teman", ungkap beliau di sela-sela kesibukan rapat yang diadakan di ruang Sekretariat Dies Natalis ke-67.

Budi mengidentifikasi keterlambatan dalam penyusunan kepanitiaan ini disebabkan karena adanya pemilihan dekan. Hal ini terjadi karena sistem pemilihan dekan tahun ini berbeda dengan tahun sebelumnya. Bulan Mei hingga Agustus banyak fakultas yang fokus untuk mengurus pemilihan dekan dan yang dikorbankan pada akhirnya adalah kepanitiaan dies. "Panitia kali ini pun kerjanya terbilang maraton dengan segala keadaan yang ada," imbuhnya.

Dies tahun sebelumnya juga mengalami kendala yang sama. Prof Dr Ir Ali Agus DAA DEA selaku ketua panitia dies UGM tahun kemarin mengungkapkan jika keterbatasan waktu persiapan rangkaian acara menjadi salah satu evaluasi. Beliau tidak menampik bahwa waktu persiapan panitia dies tahun ini justru lebih mepet. "Tahun ini mepet, kasihan, siapapun juga pusing kepala," tegas Ali saat ditemui di ruangannya.

> "Paling tidak untuk mempersiapkan acara semacam ini harus dilakukan secara matang. Awal tahun setidaknya sudah terbentuk kepanitiaan terlebih dahulu."
> -
> Prof Dr Ir Ali Agus DAA DEA

Jenis Kegiatan

Rangkaian kegiatan dalam pelaksanaan Dies Natalis ini terbagi menjadi kegiatan akademik dan kegiatan nonakademik. "Kegiatan pokok telah disiapkan oleh rektorat pusat, namun kegiatan tambahannya bisa dikembangkan oleh *cluster* yang terpilih menjadi panitia pelaksana dies natalis dan tidak menutup kemungkinan mengadakan kegiatan yang bertujuan mengajak seluruh fakultas yang ada di UGM untuk turut serta memeriahkan dies natalis", tutur Budi.

Kegiatan akademik merupakan kegiatan inti yang rutin dilakukan setiap kali acara dies seperti penghargaan insan berprestasi, seminar, *workshop*, pameran teknologi, dan simposium. Sedangkan kegiatan nonakademik adalah kegiatan yang dapat dikembangkan oleh *cluster* yang bersangkutan sebagai penanggungjawab terlaksananya acara dies. Kegiatan nonakademik yang dipilih oleh *cluster* medika kali ini diantaranya adalah ziarah, kegiatan olahraga, bakti sosial, kegiatan seni budaya, dan kegiatan Niti Laku Perguruan Kebangsaan yang rencananya akan dilaksanakan tanggal 18 Desember 2016. Kegiatan dies melibatkan seluruh sivitas akademika dan masyarakat sekitar UGM, termasuk juga pihak Kraton Yogyakarta.

Simbolisasi pembukaan rangkaian acara Dies Natalis telah dilaksanakan pada 16 September 2016 lalu dengan mengadakan kegiatan senam bersama. Untuk kegiatan yang mencirikhaskan *cluster* medika, Budi menuturkan telah disiapkan rangkaian acara seperti internasional bank darah, seminar UKM Peduli Difabel, seminar kebidanan, seminar antiinfeksi, operasi katarak dll. Kemudian kegiatan nonkesehatan juga ada, seperti seminar kebangsaan dan kegiatan inisiasi di luar *cluster* kesehatan.

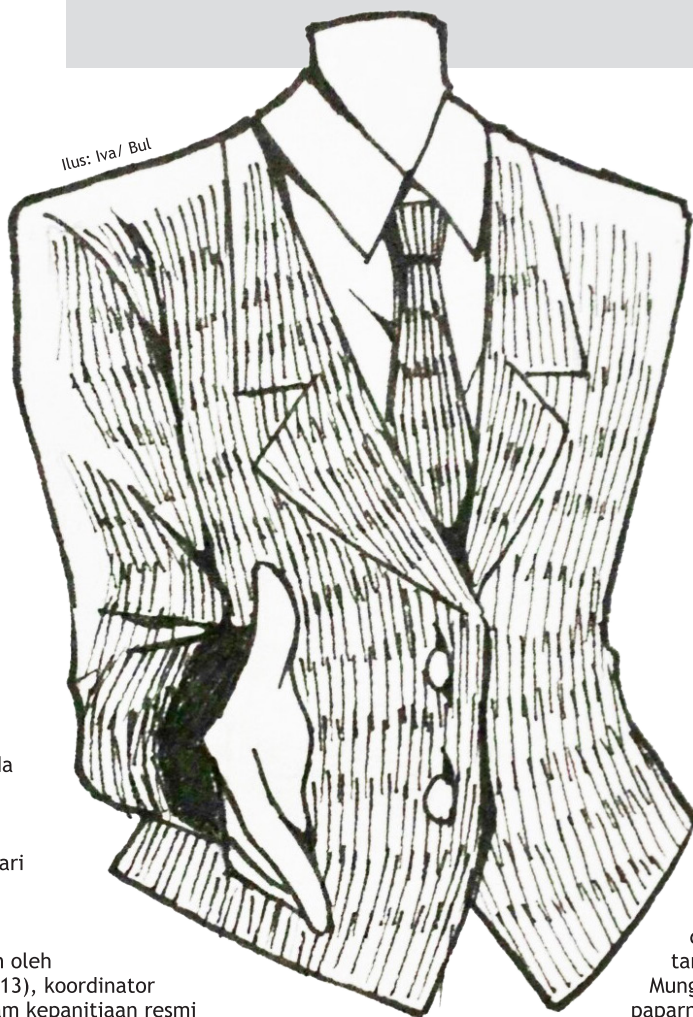
Keterlibatan mahasiswa

Disinggung mengenai keterlibatan mahasiswa dalam sistem kepanitiaan dies natalis tiap tahunnya, Budi mengaku tidak banyak mengetahui akan hal tersebut. "Tapi kepanitiaan yang melibatkan mahasiswa secara rutin yang selama ini saya ketahui adalah pada kegiatan seni budaya, seperti banyak melibatkan kelompok mahasiswa (unit kegiatan mahasiswa) sehingga pelaksananya juga kebanyakan mahasiswa. Sebisa mungkin melibatkan mahasiswa, terlebih pada kegiatan yang mengahayati masyarakat", jelasnya.

ke-67:

Ilus: Iva/ Bul

Dijumpai di tempat berbeda, Fury Oktria Putra (Teknik Industri'14) sebagai *Project Officer* Sakagama menjelaskan adanya keterlibatan mahasiswa dalam hal ini BEM KM dalam dies. Inspiranesia yang merupakan salah satu program BEM KM masuk dalam jajaran rangkaian Dies Natalis. "Pada suatu waktu istilahnya kita rapat bareng dengan bapak ibu dosen dan rektorat dan diputuskan bahwa Inspiranesia bisa masuk di dies. Sakagama meupakan salah satu acara yang menginduk Inspiranesia. Rangkaian Inspiranesia dimulai dengan Expo Mahasiswa, Gadjah Mada Competition, Gadjah Mada Award, dan ditutup dengan Sakagama. Sakagama sendiri adalah ajang apresiasi seni dari karya mahasiswa khususnya karya visual atau yang bisa ditampilakan." paparnya.

Pemaparan lain diberikan oleh Filigon Adiguna (Manajemen'13), koordinator mahasiswa yang terlibat dalam kepanitiaan resmi Dies Natalis. Sebagai koordinator seksi seni dan budaya ia menjelaskan bahwa sepengetahuannya sistem koordinator mahasiswa baru ada tahun ini. Koordinator mahasiswa ini berfungsi sebagai eksekutor terhadap konsep-konsep acara yang telah dipersiapkan oleh pihak dosen maupun pihak rektorat. Pagelaran Budaya sebagai perwujudan dari seksi seni dan budaya turut merayakan ulang tahun UGM. Pagelaran Budaya mengundang artis nasional Indonesia seperti RAN, The Finest Tree, dan Jikustik secara gratis. Lain halnya dengan Bhima Nur Satya, selaku Ketua Forkom 2016, ia menuturkan bahwa secara organisasi Forkom tidak telibat langsung dalam acara – acara Dies natalis. "Hanya ada individu-individu yang bergabung untuk kepanitiaan, khususnya Nitilaku yang sekarang dipegang PP Kagama." jelasnya.

Upaya Publikasi

Terkait upaya sosialisasi rangkaian pelaksanaan dies natalis, pihak panitia pusat telah melakukannya secara maksimal meskipun dengan waktu yang cukup singkat. Sosialisasi telah dilakukan melalui radio, televisi lokal, kerjasama dengan media cetak seperti Kedaulatan Rakyat, dan hari Rabu (30/11) diadakan konferensi pers oleh Rektor UGM. Baliho dan selebaran kertas yang menginfokan rangkaian acara dies natalis ke-67 juga sudah disebar ke setiap fakultas. Namun, tingkat efektivitas informasi yang telah disebar belum diketahui.

Kurangnya atensi mahasiswa dalam dies diungkap oleh Fury. "Yang masih kurang itu atensi dari teman-teman mahasiswa, terkait dengan dies. Mungkin kalau misalnya tanya ke beberapa teman-teman yang sudah satu atau dua tahun kuliah di sini. Coba tanya kapan ulang tahun UGM. Mungkin sudah banyak yang lupa", paparnya.

Semua kembali lagi pada masing-masing mahasiswa. Pada praktiknya, panitia dies sudah berupaya keras untuk mempublikasikan rangkaian acara dies. Sudah sepatutnya mahasiswa tidak menutup mata dengan perayaan ulang tahun kampusnya sendiri.

"Paling tidak untuk mempersiapkan acara semacam ini harus dilakukan secara matang. Awal tahun setidaknya sudah terbentuk kepanitiaan terlebih dahulu. Untuk menghimpun partisipasi dari mitra pun tentunya membutuhkan waktu dan sebaiknya kegiatan yang dilaksanakan bisa merangkul semua pihak", harap Budi untuk dies selanjutnya. Keinginan lain ditambahkan oleh Ali, "UGM itu kalau bisa satu pintu, kan setiap fakultas itu ada dies natalis sendiri jadi nanti setiap fakultas nyumbang acara ke dies natalis UGM." tuturnya.

Menilik Keberadaan

Oleh: Ichsan Yusril, Ilham Rizqian F S, Keva

Lomba Kantin Sehat yang tersusun dalam rangkaian acara Dies Natalis ke-67 Universitas Gadjah Mada, sukses menarik perhatian sivitas UGM terhadap kantin sehat. Dengan adanya beberapa panitia penilai, para pengelola kantin berlomba-lomba untuk meningkatkan kualitas, seperti aspek kebersihan kantin dan kesehatan makanan serta minuman yang disediakan. Beberapa kritikan yang dilontarkan para juri pun turut memunculkan kesadaran untuk memenuhi nilai-nilai sebagai produsen pangan utama bagi mahasiswa. Oleh karena itu, pihak fakultas dan para pedagang kantin saling berkoordinasi untuk melengkapi kekurangan yang terdapat di kantin miliknya.

Tak dapat dimungkiri bahwa kebutuhan pangan merupakan kebutuhan primer manusia. Psikolog Maslow dalam teori Hierarki Kebutuhan-nya yang tersohor itu, mendefinisikan kebutuhan pangan sebagai kebutuhan nomor satu. Bagi warga kampus, keberadaan kantin merupakan hal yang krusial demi menunjang berbagai aktivitas. Untuk itulah, UGM berusaha memenuhi keperluan ini dengan mengadakan kantin di setiap fakultas.

Dibalik peran utamanya sebagai penyedia pangan, kantin juga memiliki fungsi lain yang tidak kalah pentingnya. Fungsi tersebut adalah menjadi pengontrol gizi dan kesehatan makanan bagi warga kampus. Pihak fakultas pun menetapkan beberapa aturan terkait dengan pengelolaan dan pedagangan makanan kantin. Mulai dari jenis makanan yang dijual, proses pengolahan makanan, kebersihan makanan hingga tempat berjualan.

Pengelolaan kantin

Setaip fakultas memiliki hak untuk mengatur pengelolaan pedagangan makanan di kantinnya masing-masing. Meskipun demikian, ada juga beberapa fakultas memilih untuk mengandalkan jasa pengelolaan. Sebagai contoh, Fakultas Teknik yang bekerja sama dengan organisasi Dharma Wanita (DW). Menurut Harto selaku Wakil Kepala Pengelolaan Kantin FT, adanya kerjasama ini justru saling menguntungkan kedua belah pihak. "Kantin sebenarnya dikelola oleh Dharma Wanita yang kontrak dengan universitas. Nah, kontrak dengan DW itu *biar* DW memiliki sumber dana kegiatan. Nanti selisih labanya bisa untuk organisasi DW," jelasnya.

Sistem ini juga diterapkan oleh Fakultas Kedokteran yang menggunakan jasa Unit Pelayanan Kampus (UPK). Seperti yang disampaikan oleh Arum (pengelola harian UPK FK), pihak fakultas memang melimpahkan pengelolaan kantin kepada UPK. Namun di kemudian hari, UPK tetap harus membuat laporan pertanggung jawaban kepada pihak fakultas.

Variasi menu dan aturan penyajian

Selain sebagai nota kesepahaman antara pihak pengelola dengan kampus, kontrak yang ditandatangi juga turut mencatumkan jenis makanan apa saja yang akan dijual. Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya kesamaan menu antarpedagang. "Pedagang itu dibatasi jualannya. Jadi *nggak* boleh si A ini jualan rames, yang lain juga rames. Kontraknya sudah termasuk jenis makanannya," tutur Harto. Hal yang sama juga terjadi di Fakultas Kedokteran. "Jadi, misalnya ada pedagang yang mau mengisi konter yang sebelumnya menjual nasi rames, maka kami tawarkan pedagang itu untuk menjual nasi rames juga. Dia tidak bisa menjual yang menu lain," ujar Arum.

Tentunya, kebijakan ini tidak hanya mengatur mengenai menu apa saja yang diperbolehkan untuk dijual, melainkan juga bagaimana cara menyajikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Harto, antara pihak pengelola dan pedagang sudah ada perjanjian untuk tidak menggoreng masakan di tempat. "Karena kalau ada minyak, khawatir bisa ke mana-mana minyaknya. Jadi, masakan dibawa ke sini ketika sudah matang. Kecuali kalau masakan itu berkuah," ungkap Harto.

Senada dengan ucapan Harto, Arum juga menegaskan bahwa pihak UPK melarang pedagang untuk memasak di lingkungan Fakultas Kedokteran. Pihaknya khawatir jika aroma dan asap yang dihasilkan akan mengganggu aktivitas perkuliahan. "Meski kita sudah pakai cerobong tapi tetap tidak menutup kemungkinan kalau nanti aromanya sampai ke mana-mana," jelasnya. Menurut Arum, akses sumur limbah juga terbilang terbatas mengingat lingkungan kampus yang kini sudah dipenuhi dengan gedung. Ditambah lagi, air yang tersedia dianggap tidak layak untuk dikonsumsi. "Kandungan bakteri *E. Coli*-nya cukup tinggi karena juga dekat dengan limbah dari Sardjito. Jadi, kita tidak merekomendasikan untuk memasak di sini," tambahnya.

> "
> Kalau a
> mengontro
> kita selaku
> baru *greget*.
> tidak ada
> yang mengon
> kadang-kadan
> sa
>
> **-Hardiyanus Suh**
> **Pengelola Ka**

Kontrol kualitas dan kesehatan makanan

Kontrol pengelola kantin tak cukup hanya sampai di soal variasi menu saja. Pihak pengelola tentunya harus memperhatikan aspek kualitas dan kesehatan makanan yang tersedia. Namun sayangnya, hal ini masih berlum menjadi perhatian bagi sebagian pengelola kantin. Diakui oleh Harto, pihaknya memang baru tergerak untuk memperhatikan kualitas dan kesehatan makanan di kantin ketika sudah diadakan Lomba Kantin Sehat. "Kalau ada yang mengontrol dari luar, kita selaku pengelola baru *greget*. Tapi, kalau tidak ada pihak luar yang mengomentari, kita kadang-kadang, ya, santai saja," ungkapnya.

Demi terwujudnya lingkungan kantin yang bersih dan sehat, pihak pengelola kantin Fakultas Kedokteran biasanya akan melakukan sidak, terutama soal pengelolaan limbah. "Misal ada limbah yang sudah perlu disedot atau ada yang mampet, akan langsung kita tindak," ujar Arum. Meski

Kantin Sehat di UGM

al Diovanza H/ Floriberta Novia D S

begitu pihaknya masih belum rutin untuk melakukan kontrol terhadap makanan yang tersedia.

Terobosan kantin FISIPOL

Ketika pengelola kantin di beberapa fakultas masih belum terlalu memperhatikan kualitas makanan dan minuman mereka, hal berbeda justru dilakukan pengelola kantin FISIPOL. Menurut keterangan Hardiyanus Suharyanto (Kepala Pengelola Kantin FISIPOL), pihaknya secara rutin melakukan kontrol makanan demi terwujudnya makanan yang sehat. “Tiap semester kita ambil *sample* makanan untuk dimasukan ke lab FTP,” jelas pria yang akrab disapa Hari ini. Hal ini dilakukan untuk menghindari infeksi bakteri yang dapat membahayakan manusia.

Pengecekan *sample* makanan ini dilakukan setidaknya dua kali untuk meyakinkan apakah makanan tersebut berbahaya atau tidak. Terbukti, beberapa makanan tertentu seperti sosis terindikasi mengandung bakteri patogen *Staphylococcus*. “Hasil pengecekan semester ini, sosis tidak dianjurkan untuk dijual karena kandungan bakteri patogennya tinggi. Dan itu diolah dari luar jadi kita tidak tahu kualitasnya seperti apa. Makanya kami anjurkan untuk tidak dijual di sini,” jelasnya.

Tidak berhenti di situ saja. Untuk menjaga agar makanan tetap sehat dan higienis, Hari pun menetapkan kebijakan agar setiap pedagang menggunakan capit saat akan mengambil makanan. “Kalau perlu capitnya dimasukkan air panas dulu,” ujarnya. Lebih lanjut, ia juga menyarankan kepada pedagang untuk selalu menggunakan masker dan sarung tangan ketika bekerja.

Hari mengakui bahwa untuk menguji kualitas makanan di laboratoirum tentu dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Namun dirinya membantah jika standar kesehatan yang ia terapkan ini akan berdampak ke harga makanan dan minuman yang dijual di kantin FISIPOL. Hal ini juga dibenarkan oleh seorang pengunjung tetap kantin FISIPOL, Agustinus Setyo. “Kantin FISIPOL *nggak* mahal kok,” ujar mahasiswa Manajemen dan Kebijakan Publik angkatan 2015 ini.

Kebijakan yang diterapkan FISIPOL dalam mengelola kantinnya patut diacungi jempol. Terhitung ada sepuluh kedai makanan dan minuman berstandar yang selalu ramai dikunjungi mahasiswa. Berkaca dari FISIPOL, tentunya setiap fakultas dapat meningkatkan kualitas kantinnya masing-masing. Tak hanya untuk menjaga kesehatan warga kampus saja, melainkan juga untuk meningkatkan kualitas kampus UGM secara keseluruhan.

“

ada yang
l dari luar,
pengelola
. Tapi, kalau
pihak luar
mentari, kita
ng, ya, santai
ja

aryanto (Kepala
ntin FISIPOL)

Ilus: Cinta/ Bul

Dimas Ragil Mumpuni:
Dedikasikan Karya untuk Sesama

Oleh: Risa Kartiana, Ulfah Hereokadeyo/ Elvan Susilo

Ide berinovasi untuk membantu sesama telah sukses membuat Dimas menunjukkan bahwa dirinya mampu berkarya untuk lingkungan sekitar. Dengan mengembangkan bisnis *start-up* yang tengah ia jalani, membuatnya terus bergerak maju untuk mengembangkan pembinaan yang nyata terhadap masyarakat dengan karya yang ia ciptakan.

Dimas Ragil Mumpuni, atau akrab dipanggil Dimas, merupakan *Chief Marketing Official* (CMO) di *Pasienia*. Pria alumni Fakultas Ekonomika & Bisnis UGM ini memiliki segudang pengalaman di bidang pengembangan inovasi. Pernah berpartisipasi di '*University Expo Project Leader*' dan 'Gadjah Mada *Social Entrepereneur Challenge Conceptor*', membuat Dimas terus menciptakan karya inovatif yang bermanfaat terhadap orang-orang di sekitarnya. *Pasienia* sendiri merupakan kegiatan bisnis *start-up* yang tengah ia jalani bersama 4 rekannya. Ide membuat bisnis *start-up* tersebut bermula dari keikutsertaan Dimas dan kawan-kawan dalam forum yang bertajuk *Inovative Accademy*, yang merupakan program kegiatan rektorat UGM.

Meski menjalani berbagai kesibukan baik kuliah maupun organisasi, pria asli Yogyakarta ini tidak pernah lelah untuk menularkan hal positif terhadap lingkungan termasuk kepada rekan satu timnya di *Pasienia*. "Mas Dimas itu sangat tulus. Dia bisa saja *ngelakuin* sesuatu yang lebih daripada ngurusin bisnis *start-up* ini, tapi dia memilih untuk tetap membantu mengembangkan *Pasienia* bersama kami," ungkap Hilda, partner sekaligus kerabat Dimas di *Pasienia*.

Unjuk Kepedulian Lewat *Pasienia*

Dimas mengatakan bahwa ide untuk membuat aplikasi *Pasienia* bermula dari pengalaman rekannya. "Saat itu rekan saya sering dicurhati oleh temannya dia yang sedang mengidap penyakit kanker. Dari situ saya jadi tahu, seseorang yang mengidap penyakit terkadang malu untuk berbagi keluh kesah kepada rekannya yang sehat," ungkap Dimas. Hati Dimas dan rekan-rekannya pun tergerak untuk membuat langkah nyata dari pengalaman temannya tersebut. Hingga akhirnya lahir ide untuk membuat aplikasi *Pasienia*. Aplikasi ini memungkinkan semua pasien untuk berinteraksi dengan pasien lain di katergori penyakit yang sama. Sehingga pasien yang mengidap penyakit tertentu bisa dengan leluasa menceritakan permasalahannya tanpa harus merasa malu. "Selain itu, agar para *user* Pasienia semakin kuat untuk menghadapi hidupnya, setelah mengetahui bahwa masih banyak yang sama sepertinya," ungkap Dimas.

Untuk mengembangkan sebuah bisnis *start-up* tentunya juga harus memiliki komitmen yang tinggi,

Foto: Bowo/ Bul

karena hal sekecil apapun harus dipertanggungjawabkan. Hal tersebut juga yang pernah dirasakan oleh Dimas saat ia masih menyandang status sebagai mahasiswa, "Mengorbankan *weekend* dan menghabiskan waktu di sini juga sangat terasa capeknya, hingga terkadang aku sendiri pun *ngga* sadar bahwa *weekend* sudah tiba," ujarnya.

Rencana Berikutnya

Sangat penting untuk membuat inovasi yang juga harus bisa diterima oleh orang banyak. Menyajikan dengan gaya yang berbeda namun tetap sederhana, merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh Dimas dan kawan-kawan di *Pasienia*. Dimas menganggap konsultasi antara dokter dengan pasien merupakan hal yang sudah umum dilakukan. Hal itulah yang membuatnya ingin menciptakan inovasi baru dengan membuat aplikasi ini. Para *user* di aplikasi *Pasienia* ini sebagian besar merupakan pasien atau penderita yang mengidap penyakit tertentu. Tujuannya, untuk mempermudah pasien agar lebih nyaman dan leluasa dalam berbagi kisahnya sendiri antar sesama pasien atau penderita penyakit lainnya. Hal tersebut dianggapnya terasa lebih *meaningful* dengan berbagi kisah melalui aplikasi ini.

Dari persiapan yang telah dilakoni, ia memiliki target jangkauan statistik pengguna aplikasi yaitu dari seberapa lamanya orang menggunakan aplikasi ini. Selanjutnya dinilai dari banyaknya orang yang akan bertahan lama dengan menggunakan aplikasi ini, dan yang terakhir, dari banyaknya *user* yang menggunakan aplikasi *Pasienia* dalam jangka waktu per bulan, per minggu, dan bahkan per harinya.

Kata Orang Tentang *Pasienia*

Dimas mengungkapkan bahwa para *user* di *Pasienia* ini merupakan orang-orang yang tangguh. Pernyataan tersebut sependapat dengan yang dirasakan oleh salah satu mahasiswi perguruan tinggi swasta di Yogyakarta bernama Uci. Uci menganggap betapa sangat senang dan bersyukurnya ia dengan adanya aplikasi seperti ini. "Bisa menemukan teman yang juga memiliki kondisi yang sama, membuatku tersadar bahwa masih banyak orang-orang di luar sana yang memiliki nasib yang sama denganku," ujar Uci. Selain itu, Uci pun mampu membangkitkan semangat dan motivasi yang besar dalam dirinya melalui usaha untuk sembuh dari penyakit yang dideritanya, berkat aplikasi *Pasienia*.

Ketulusan Dimas dalam berinovasi untuk membantu orang-orang di sekitarnya tidak sia-sia. Banyak pengguna aplikasi *Pasienia* yang sangat terbantu berkat adanya aplikasi yang dikembangkan oleh Dimas dan kawan-kawannya. *Pasienia* sendiri sekarang mulai populer dan banyak sekali yang merasa diuntungkan dengan adanya aplikasi ini, terutama bagi pasien-pasien dengan penyakit tertentu.

Raih Segudang Prestasi

Karakter personal yang sangat mulia serta tulus yang tertanam pada diri seorang Dimas tidak hanya memberikan kebermanfaatan terhadap orang lain. Dimis dan kawan-kawan diganjar beberapa penghargaan berkat inovasi yang telah mereka lakukan. Di tahun 2015, sejumlah penghargaan pun disematkan kepada Dimas dan kawan-kawan, antara lain; *Runner Up* dalam kategori *Most Promising Start-Up* dari Universitas Ciputra. Lalu didaulat sebagai *First Winner* dalam kategori Indonesia *Developer Summit* pada acara 'Indonesia *Developer Day*', dan *First Winner* di acara 'Forum Informatika Kesehatan Indonesia' (FIKI) pada tahun yang sama.

Penghargaan-penghargaan tersebut tidak hanya berhenti di tahun 2015 saja. Penghargaan lainnya juga berhasil diraih oleh aplikasi berbasis kesehatan ini di tahun 2016. Aplikasi *Pasienia* didapuk sebagai salah satu dari 33 *mobile Application start-up* terbaik oleh Karya Anak Bangsa GNFI tingkat Indonesia. Sementara dalam waktu dekat ini, *Pasienia* berhasil lolos ke dalam *Top 9 Global Googgle Business Group Story* yang diadakan oleh Google pada awal tahun 2017 dan akan membuat video bersama satu aplikasi lainnya, *Reblood Start-Up*, aplikasi asal Jawa Timur yang juga berbasis kesehatan.

Dimas juga menambahkan bahwa tujuan dia berkarya sejuh ini juga untuk membuka mata serta pengetahuannya terhadap dunia luas dengan mengikuti kompetisi-kompetisi internasional. Berkat prestasi yang telah dicapai, Dimas beserta rekan-rekan satu timnya berencana untuk mematahkan anggapan-anggapan bahwa *Pasienia* ini tidak hanya untuk seorang pasien ataupun seorang pengidap penyakit tertentu saja, tetapi juga terbuka untuk siapapun yang memiliki rasa kepedulian yang besar terhadap suka dan duka yang sedang dialami oleh orang lain. "Tidak hanya orang-orang tersebut saja yang bisa menggunakan aplikasi ini, tetapi orang yang masih dalam keadaan sehat pun juga bisa menggunakan aplikasi ini dan, harapannya, dapat tumbuh kesadaran dalam diri mereka bahwa sehat itu penting. Kita, sebagai orang yang dianugerahi kesehatan, memang sudah sepatutnya untuk bersyukur dan tetap menjaganya," tutupnya.

...harapannya, dapat tumbuh kesadaran dalam diri mereka bahwa sehat itu penting. Kita, sebagai orang yang dianugerahi kesehatan, memang sudah sepatutnya untuk bersyukur dan tetap menjaganya."

Ayo *Hiking* dengan Aman!

Oleh: Lilin Ekowati, Akyunia Labiba/ Adila S Khansa

Kata *hiking* berasal dari kata kerja berbahasa Inggris *hike* yang berarti berjalan kaki untuk tujuan kesenangan atau latihan gerak badan. Namun tidak sedikit orang yang mengartikan *hiking* sebagai kegiatan *outdoor* yang mengutamakan berjalan kaki dan bertujuan untuk mencapai panorama yang indah. Misalnya naik gunung.

Sebelum melakukan *hiking* atau naik gunung, ada beberapa hal yang perlu diperhatian, yaitu sebagai berikut.

Persiapan Hiking

Tahap ini merupakan salah satu hal yang paling penting. Mulai dari persiapan fisik seperti *jogging* dua minggu sekali, *push up*, dan *back up*. Persiapan ini penting dilakukan agar saat *hiking* nanti tubuh kita tidak kaget membawa tas *carier* yang berat. Selain itu, yang perlu diperhatikan adalah jika tubuh merasa sedang tidak enak badan jangan dipaksakan untuk *hiking* karena bisa membahayakan diri sendiri.

Menurut Verent, salah satu anggota MAPAGAMA UGM, latihan fisik ini sebenarnya bertujuan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. “Minimal seminggu sebelum hari H kita udah ada latihan fisik kaya jogging, itu sih yang paling umum yang bisa kita lakuin,” tuturnya. Selain itu, Verent juga menegaskan akan pentingnya mengatur jam tidur. Menurut standar MAPAGAMA, setiap anggotanya harus punya waktu istirahat cukup, minimal enam jam sebelum beraktivitas.

Keperluan Logistik

Menurut Michael Warren Akyuwen (anggota MAPAGAMA UGM) isi tas saat melakukan hiking dibedakan menjadi dua jenis, yaitu logistik pribadi dan tim. “Kalau logitik pribadi seperti pakaian lapangan ganti 1 set, kaos kaki ganti, parafin 1 set, kompor parafin, *balaclava*, topi lapangan, sarung tangan, korek api 1 *pack* dalam wadah aman, ponco tidak berlubang, lilin 1 pack dalam wadah aman, obat pribadi, alat ibadah, peluit bertali, senter, baterai dan lampu cadangan, veples, alat tulis dan *notebook*, matras, sleeping bag, golok di tempat aman, makanan tambahan secukupnya, alat makan, tisu basah, jeriken minimal 5 L, *webbing* minimal 5 M, perusik min 1,5 M, *thermalblanket*, *survival kit*, kompas bidik dan protektor. sedangkan yang tim seperti tenda, *flysheet*, dan gas.”

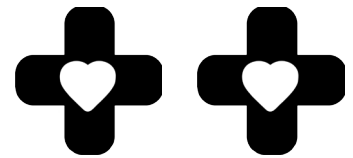
Antisipasi dan cara penanggulangan ketika terjadi sesuatu

Jika terjadi sesuatu saat naik gunung, pilihlah lokasi pendirian tenda di daerah lembahan, jangan di tempat terbuka. Setalah itu, ganti lah pakaian yang basah, lalu segera hangatkan badan dengan jaket dan masuklah ke dalam tenda.jangan lupa untuk minum minuman yang hangat. “Jika cuaca sedang ekstrim, sangat dianjurkan untuk mempertimbangkan lagi proses hiking dan jika terjadi cedera atau luka, tangani secepat mungkin. Makanya, sangat dianjurkan membawa perlengkapan logistik tim berupa P3K, *oxycan* dan *dragbar* agar bisa mem-*backup* jika terjadi cedera dan luka berat,” ungkap Michael yang sudah pernah melakukan pendakian ke Gunung Slamet, Merbabu, Lawu, Ciremai, dan Prau ini.

Tips untuk pemula dan pesan untuk para pecinta alam

Sebelum melakukan *hiking*, pastikan kamu sudah melakukan latihan fisik yang cukup agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Lalu perhatikan isi tas. Jangan isi tas dengan makanan ringan yang mengandung banyak MSG. Bawalah makanan praktis berkalori dan berenergi seperti coklat dan buah. “Kenali medan pendakian, *browsing* apa saja tentang tempat tersebut. Lalu, perhatikan cuaca, fisikmu, logistikmu, konsumsi dan juga hormati kepercayaan warga setempat,” tambah Verent. Selain itu, untuk para pendaki, jangan lupa bawa turun sampahmu ya karena gunung bukanlah tempat sampah. Jadikan gunung sebagai rumah, jangan dikotori dan dirusak.

Yuk, Peduli dengan Kesehatanmu!

Oleh: Hasbuna Dini S, Isnaini Fadlilatul/Adila S Khansa

Beberapa minggu ini cuaca semakin sering berubah-ubah. Jika malam dingin sekali dan siang panas sekali. Lalu, sebentar hujan kemudian panas atau malah turun hujan sepanjang hari. Keadaan cuaca yang tidak menentu ini tentu saja akan mempengaruhi keadaan tubuh kita. Apalagi untuk beberapa orang yang aktivitasnya padat sampai-sampai harus pulang malam.

Terkadang aktivitas yang terlalu padat ini membuat para mahasiswa cenderung lalai untuk menjaga kesehatan. Ingat ya, kesehatan itu penting! Jangan sampai karena lalai, kita terkena penyakit yang dpaat menghambat aktivitas kita sehari-hari. Bisa saja karena sakit, kita terpaksa tidak masuk. Akibatnya, kita pun akan ketinggalan banyak materi perkuliahan. Selain itu, kegiatan di luar perkuliahan pun akan terganggu dan ujungnya malah merugikan kita sendiri. "Penyakit yang paling sering dan biasa terjadi saat ini adalah pilek dan sakit tenggorokan karena sistem kekebalan tubuh lemah akibat begadang, aktivitas yang sangat melelahkan, kurang olahraga dan asupan gizi," jelas Abdi Marang Gusti Alhaq (Pendidikan Dokter'12).

Jadi, alangkah baiknya kita sebagai mahasiswa harus sadar dan peduli untuk menjaga kesehatan. Berikut tips sederhananya dari Abdi dan www.berkuliah.com:

Jaga Pola Makan

Menjaga pola makan adalah kunci utama. Kebanyakan mahasiswa saat ini sering meremehkan makan karena kesibukan kuliah. Jika kita termasuk golongan mahasiswa tersebut, sebaiknya segera hilangkan kebiasaan itu. Makan adalah kebutuhan, jadi jangan disepelekan. Sesibuk apapun kita, luangkan waktu untuk makan karena tubuh kita membutuhkan asupan energi untuk terus beraktivitas.

Olahraga

Ini yang sering dilalaikan mahasiswa. Apalagi setelah kegiatan kuliah yang menguras tenaga dan pikiran yang sering membuat kita *mager* alias malas gerak. Nah, kalau kita ingin sehat ada baiknya kita mengurangi kebiasaan buruk tersebut. Bergerak akan membuat tubuh kita lebih sehat. Awalnya mungkin melelahkan, tapi jika dilakukan secara rutin pasti akan terasa ringan. Jika kita tipe orang yang malas keluar, olahraga seperti Zumba Dance dan Yoga bisa menjadi alternatif. Jadi, buatlah olahraga menjadi suatu hal yang menyenangkan dan lakukan lah secara rutin.

Jaga Tubuh tetap Terhidrasi

Air adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, usahakan untuk minum air putih minimal 8 gelas setiap hari. Jika tubuh kekurangan cairan, kita pun akan lemas sehingga tidak bersemangat untuk beraktivitas. Mungkin hal ini terlihat sepele, tapi masih banyak mahasiswa yang melalaikannya.

Bersepeda atau Jalan Kaki

Cobalah sesekali pergi ke kampus dengan bersepeda atau berjalan kaki. Dengan bersepada atau berjalan kaki, badan akan banyak bergerak. Selain bisa berolahraga, kita juga bisa mengurangi polusi udara.

Jaga Diri Sendiri Ketika Sedang Sakit

Tinggal sendiri di perantauan adalah hal yang berat, apalagi ketika kita sedang sakit. Oleh sebab itu, tentunya tidak ada orang lain yang dapat diandalkan selain diri sendiri. Maka ketika tubuh sedang sakit, segeralah kontrol diri untuk tidak melakukan hal yang membuat sakit bertambah parah. Misalnya ketika sedang flu atau pilek, jangan minum es. Pergilah ke dokter atau minum obat yang dapat meringankan sakit.

Istirahat dan Tidur Cukup

Sesibuk apapun kita, tubuh tetap punya batasan dalam beraktivitas. Jangan sampai kita kurang beristirahat karena banyaknya tugas yang menumpuk. Tidurlah minimal 7-8 jam sehari. Jika memang banyak tugas, segera kerjakan jauh-jauh hari agar kita bisa istirahat. Kalaupun memang sedang banyak sekali tugas menumpuk, kita bisa mengakalinya dengan tidur sejenak selama satu jam kemudian lanjut mengerjakan tugas lagi.

Atur Asupan Makanan

Selain pola makan, pemilihan asupan makanan juga termasuk penting bagi kesehatan. Sekarang jargon 4 sehat 5 sempurnasudah beralih ke gizi seimbang. Gizi seimbang berarti pemenuhan zat karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Misalnya, vitamin dibutuhkan jika asupan makanan kita kurang. Namun jangan terlalu banyak juga dalam menggonsumsi vitamin karena dapat merusak organ terutama ginjal. Begitu pula dengan zat makanan lainnya, jangan berlebihan karena segala seuatu yang berlebihan dapat menimbulkan bahaya bagi kesehatan tubuh.

Itulah beberapa tips sederhana untuk menjaga kesehatan. Bukankah badan yang sehat juga akan membuat kita nyaman beraktivitas sehari-hari? Yuk, peduli dengan kesehatanmu!

Sudah Sehatkah Kantin Kita?

Oleh: M Rakha Rambe/ Maulana Ghani Y

Kantin yang sehat merupakan keinginan setiap mahasiswa. Kenyataanya, masih banyak kantin kampus yang kurang terjaga kebersihannya.

Mahasiswa memikul harapan besar sebagai generasi penerus bangsa. Tak hanya dituntut untuk pintar, fisik yang tangguh juga menjadi hal penting bagi seorang mahasiswa. Ketangguhan fisik harus dipersiapkan secara matang, salah satunya dengan membiasakan diri untuk bergaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat pada mahasiswa salah satunya dipengaruhi faktor konsumsi makanan. Universitas sebagai tempat menimba ilmu, seharusnya ikut memfasilitasi kebutuhan civitas akademika dalam hal tersebut. *Tagline* "Dari UGM untuk Indonesia Sehat" sebagai tema Dies Natalis UGM ke-67 sejatinya menunjukkan keseriusan UGM demi menjadi kampus yang sehat. Kantin kampus sebagai salah satu fasilitas yang disediakan oleh UGM harus menjadi perhatian utama untuk merealisasikan *tagline* tersebut.

Survei di bawah ini bertujuan untuk mengulas bagaimana pandangan mahasiswa mengenai kantin yang sehat. Survei yang dilakukan oleh tim Penelitian dan Pengembangan SKM UGM Bulaksumur menunjukkan bahwa sebanyak 95,2% dari 500 responden yang tersebar di 18 fakultas menganggap bahwa kantin di kampus menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mahasiswa.

Kantin sehat yang ideal

Pemahaman tentang kantin sehat bagi sebagian kalangan hanya terfokus pada bentuk fisik kantin saja. Padahal, kegiatan yang dilakukan dalam kantin juga harus diperhatikan, misalnya asal-usul bahan makanan, pengolahan, penyimpanan, serta penyajian makanan. Makanan sendiri merupakan salah satu media yang dapat menularkan suatu penyakit (*foodborne illness*). Oleh karena itu, diperlukan suatu sistem untuk menilai kebersihan makanan seperti HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Point*). Sistem ini pada dasarnya bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengendalikan potensi bahaya yang mungkin muncul dari suatu makanan.

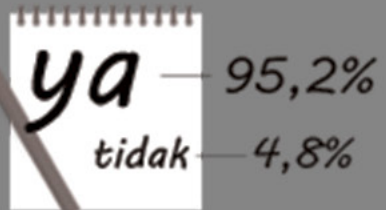
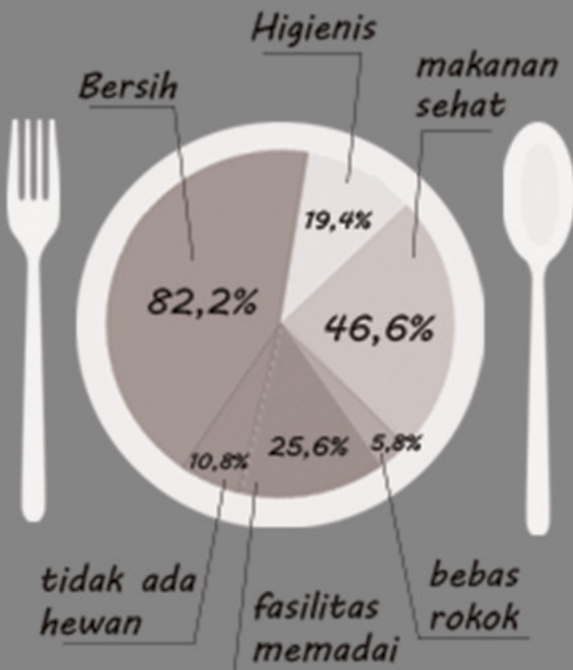
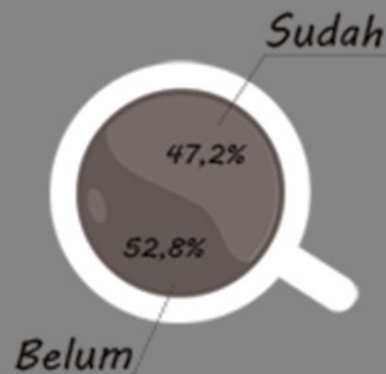
Berdasarkan hasil survei, 52,8% responden menyatakan bahwa kantin yang ada di kampus UGM belum sehat, sisanya menyatakan sebaliknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kantin kampus belum memenuhi standar kantin sehat menurut mahasiswa. Adapun beberapa kriteria kantin sehat menurut mahasiwa, sebagian besar yakni 82,2% responden menyatakan bahwa kantin yang sehat memiliki tempat yang bersih. Selebihnya mengatakan kantin yang sehat adalah yang menyediakan makanan bergizi, peralatan makan yang higienis, fasilitas seperti wastafel, sabun cuci dan tempat sampah, serta tidak terdapat hewan seperti lalat, kucing dan sebagainya. Sebanyak 64,6% responden mengaku lebih memilih untuk makan di luar daripada di kantin kampus. Sebagian besar responden beralasan bahwa tempat makan di luar kampus jauh lebih murah dan bersih, selebihnya mengatakan lebih nyaman dan enak.

Pengembangan kantin yang sehat

Demi terwujudnya kantin kampus yang sehat beragam masukan diberikan oleh beberapa responden, diantaranya perlu adanya inspeksi kantin dari pihak kampus, perluasan area kantin, penyediaan wastafel, sabun cuci, dans tempat sampah. Selain itu, perbaikan kantin secara menyeluruh juga diperlukan untuk menghindari membludaknya konsumen dari fakultas lain.

Pemahaman yang baik dari pengelola kantin kampus sangat diperlukan untuk menciptakan kantin kampus yang sehat. Penyediaan kondisi makanan yang hieginis, fasilitas sanitasi untuk kebersihan tempat, dan peralatan juga diperlukan untuk terwujudnya hal tersebut. Tidak hanya dari pengelola dan pekerja kantin, mahasiswa sebagai pengguna fasilitas kantin pun harus ikut andil dalam mewujudkan kantin kampus yang sehat diantaranya dengan menjaga kebersihan kantin.

Metode Penelitian: Survei Menggunakan Kuesioner
Teknik Pengambilan Sampel: *Random Sampling*
Populasi: Mahasiswa UGM
Sampel: 500 responden

kualitas kantin di kampus menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mahasiswa?

kriteria kantin yang sehat ?

kantin yang ada di kampus sekarang sudah sehat?

makan di kantin atau di luar kampus?

Kenapa?

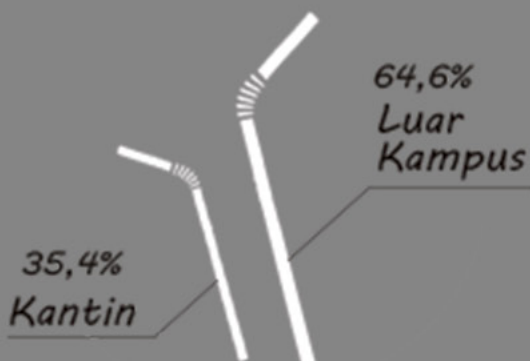
56% murah

38% bersih

34% enak

40,8% nyaman

27,2% lain-lain

Grafis: Rheza/ Bul

Apakah Semarak Dies Natalis Telah Terasa?

Oleh: Aify Zulfa K, Tuhrotul Fuadah

Tahun ini genap 67 tahun sudah UGM berdiri sebagai salah satu perguruan tinggi terbaik di Indonesia. Berbagai rangkaian acara diselenggarakan demi memeriahkan momentum bertambahnya usia. Lantas, apakah semarak Dies Natalis telah dirasakan semua pihak civitas akademika? Ataukah hanya sekadar angin lewat saja?

Foto: Zaki/Bul

Abdilah Subekti, Kehutanan 2012

"Bagi saya pribadi yang termasuk angkatan tua dan sudah jarang ke kampus, semarak Dies Natalis tahun ini tidak begitu terasa. Untuk temanya juga tidak tahu sama sekali. Tapi menurut pengalaman saya dari tahun-tahun sebelumnya, rangkaian acara yang diadakan UGM cukup seru. Walaupun memang saya belum pernah terlibat langsung dalam kepanitiaan dan sebatas menjadi penonton dalam pagelaran wayang misalnya."

Foto: Zaki/Bul

Agustina Rezekynta Karina Tarigan, Ilmu Komunikasi 2015

"Euforia Dies Natalis tahun ini cukup terasa sih tapi saya nggak tahu tema yang diusung untuk tahun ini. Kalau di fakultas saya, banyak rangkaian acara seperti seminar penelitian untuk mahasiswa S1 dan S2 yang kemarin baru diadakan. Saya senang sih, jadi bisa menambah wawasan. Ada beberapa hal yang semula saya anggap biasa saja ternyata sangat menarik untuk dipelajari. Sejauh ini saya hanya jadi peserta saja"

Foto: Zaki/Bul

Ferdy Azmal Fakhrani, Antropologi 2014

"Dies natalis tahun ini kurang terasa semaraknya. Entah karena panitia yang kurang gencar mempromosikan atau saya yang tidak peduli. Saya rasa konser musik sebagai salah satu rangkaian acara Dies Natalis kurang menarik. Karena hampir tidak ada bedanya dengan pensi saat SMA dulu. Lagipula esensi ulang tahun sebuah universitas tidak bisa didapatkan dari sebuah konser musik. Selama ini saya tidak tertarik untuk menjadi panitia Dies Natalis kampus. Apalagi pengumuman *open recruitment* sangat terbatas dan hanya menjangkau kalangan tertentu. Tiba-tiba saja sudah ada rilis rangkaian acara di baliho berukuran besar."

Foto: Dokumen Pribadi

Eko Yuli Kurniawan, Statistika 2015

"Untuk tahun ini saya tidak tahu menahu soal dies natalis UGM. Euforianya juga tidak terasa bagi saya. Tetapi, saya tahu kok beberapa rangkaian acaranya, seperti lomba-lomba dan konser yang diadakan minggu lalu. Sebenarnya, saya ingin sih nonton konsernya kemarin, tapi saya sedang ada acara yang tidak bisa ditinggalkan. Menurut saya, Dies Natalis tahun lalu lebih terasa dibanding tahun ini."

Foto: Dokumen Pribadi

Lalu Gunawan Fadliansyah, Biologi 2015

"Sebenarnya saya sudah tau panitia terbentuk sejak lama. Sayangnya, meskipun sudah lama terbentuk, informasi mengenai Dies Natalis kurang masiv. Saya pun belum dapat info apapun, jadi otomatis kurang bisa merasakan euforianya. Padahal hanya tinggal beberapa hari lagi menuju tanggal 19 Desember. Saya belum pernah terlibat langsung dalam kepanitiaan, hanya sekedar tahu bahwa yang menjadi ketua Dies Natalis tahun ini dari *kluster* medika. Perihal rangkaian acaranya saya tidak tahu sama sekali."

Foto: Dokumen Pribadi

Mahardhika Veronica Putri, Pascasarjana Linguistik 2016

"Kami nggak terlalu merasakan euforianya, temanya juga tidak tahu. Biasa aja gitu. Karena mungkin dari pihak fakultas tidak ada pemberitahuan, padahal sehari-hari lebih intens di fakultas. Kami tahu beberapa agenda juga dari baliho yang dipasang di beberapa tempat. Berhubung kami mahasiswa baru jadi belum pernah terlibat dalam rangkaian acara Dies Natalis. Hanya tahu ada konser musik gitu tapi nggak sempat nonton."

Foto: Dokumen Pribadi

Rintan Mufti Kusumawardhani, Kimia 2016

"Menurut saya, tema dies tahun ini luar biasa, yaitu kesehatan. Saya merasakan euforianya walaupun tidak terlalu. Banyak publikasi yang memberitakan dies natalis UGM tahun ini, jadinya saya merasa semarak dies lumayan terasa. Saya baru tahun pertama di sini, karena itu saya belum terlibat di acara Dies Natalis UGM, baik menjadi panitia maupun peserta acara yang diselenggarakan pada rangkaian Dies Natalis UGM."

Foto: Dokumen Pribadi

Nadatiya Ngamarotun Fulloh, Higiene Gigi 2015

"Saya cuma tahu kalau tema Dies Natalis tahun ini mengenai kesehatan, tapi tidak tahu lengkapnya seperti apa. Euforianya juga kurang terasa karena kurang publikasi. Mungkin memang ada sebagian orang yang tahu, tapi saya rasa lebih banyak yang tidak tahu. Kalau di fakultas saya yang tahu kegiatan dies natalis itu apa saja ya hanya teman-teman yang aktif dalam organisasi. Saya lebih banyak tahu rangkaian acara Dies Natalis tahun lalu dibandingkan yang sekarang, dan belum pernah terlibat langsung dalam kepanitiaan maupun peserta."

Pusat Kesehatan Gigi dan Mulut UGM

Kehidupan mahasiswa, khususnya civitas akademika UGM tidak selalu mengenai kegiatan akademik dan non akademik, mereka juga memiliki kegiatan -kegiatan lain diluar kampus. Selama melakukan kegiatan tersebut, pastinya mereka membutuhkan berbagai pemenuhan kebutuhan fasilitas kehidupan sehari-hari diantaranya kesehatan. Lingkungan Kampus Biru dalam bidang kesehatan memiliki berbagai fasilitas pelayanan kesehatan. Salah satu fasilitas pelayanan kesehatan di UGM yaitu Rumah Sakit Gigi dan Mulut Prof. Dr. Soedomo.

Foto: Delta/ Bul

Teks: Delta, Bowo/ Bul

1

Seorang pasien melakukan registrasi awal di *front office* dalam *lobby* utama RSGM Prof. Dr. Soedomo UGM.

3

Kondisi ruang penanganan eksekusi dari keluhan pasien mengenai gigi dan mulut, sesuai nama pusat kesehatan ini yaitu Rumah Sakit Gigi dan Mulut.

2

Fasilitas *sign* yang menunjukkan arah menuju ruang tunggu pasien yang disediakan oleh RSGM Prof. Dr. Soedomo UGM.

4

Seorang pasien menunggu antrean di dalam ruang pasien RSGM UGM.

Kesehatan Itu Mahal Harganya

Ilus: Sina/ Bul

Selamat Dies Natalis

Universitas Gadjah Mada

ke-67

Mahasiswa Up to Date?

kunjungi!

bulaksumurugm.com

SURAT KABAR MAHASISWA BULAKSUMUR UNIVERSITAS GADJAH MADA